

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

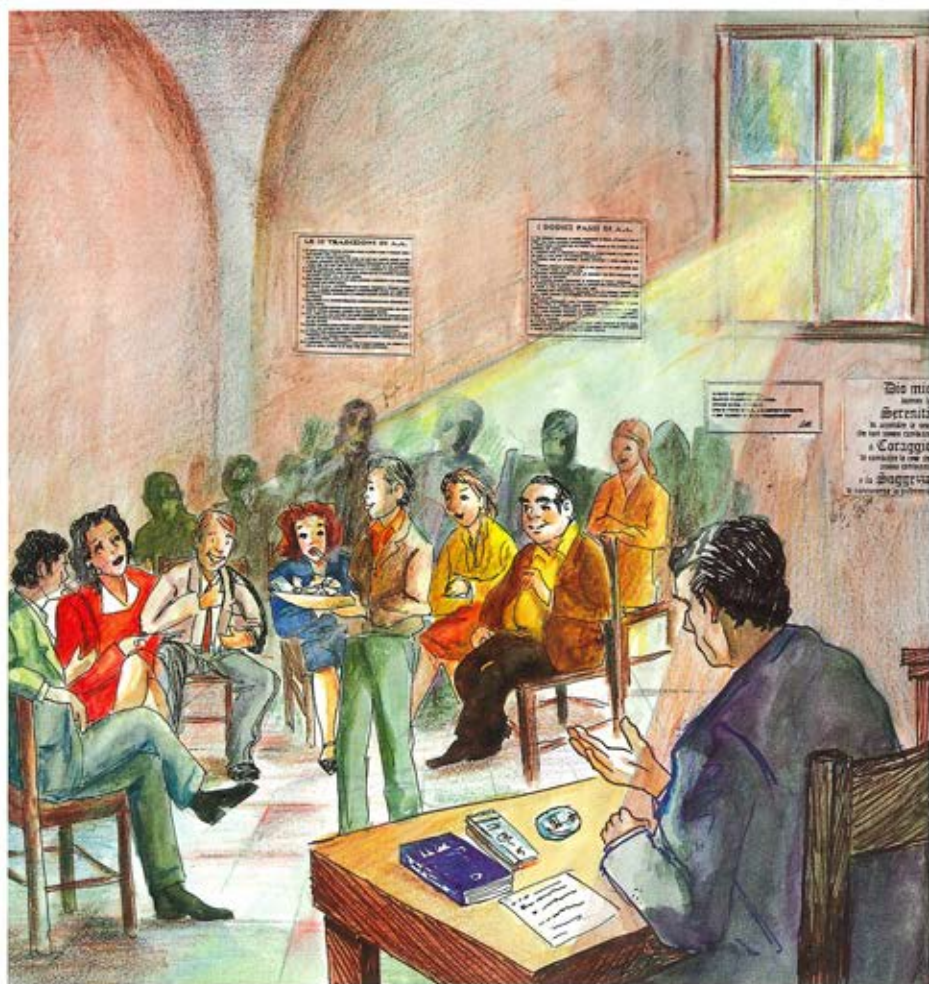
INSIEME

IN A.A.

A.A. VIA DI TORRE ROSSA, 35 - 00165 ROMA

ANNO XII - N. 2 - BIMESTRALE

MARZO-APRILE 1993



Alcolisti Anonimi è una associazione
di uomini e donne che mettono in comune
la loro esperienza, forza e speranza
al fine di risolvere il loro problema comune
e di aiutare gli altri a recuperare dall'alcolismo.

L'unico requisito per divenirne membri
è il desiderio di smettere di bere.

Non vi sono quote o tasse per essere membri di A.A.;
noi siamo autonomi mediante i nostri propri contributi.

A.A. non è affiliata ad alcuna setta, confessione,
idea politica, organizzazione o istituzione;
non intende impegnarsi in alcuna controversia,
né sostenere od opporsi ad alcuna causa.

Il nostro scopo primario è di rimanere sobri
e aiutare altri alcolisti a raggiungere
la sobrietà.

Copyright: A.A. Grapevine Inc.

Insieme presenta le esperienze e le opinioni dei membri di A.A. e di altri interessati all'alcolismo. Le opinioni espresse non sono da attribuirsi ad Alcolisti Anonimi nel suo insieme, né la pubblicazione di un qualsiasi articolo significa un avallo da parte dell'Associazione Alcolisti Anonimi o di Insieme. Le collaborazioni sono richieste, anche se non possono essere retribuite ed il materiale inviato non potrà essere restituito.

INSIEME in **AA**
è la nostra riunione stampata

TRIBUNA APERTA

7^a TRADIZIONE



“Ogni gruppo A.A. dovrebbe mantenersi completamente da solo rifiutando contributi esterni”.

L'importanza della Settima Tradizione l'ho capita solo molto dopo il mio ingresso in A.A.

Con la mentalità abituale che ha chi lavora in campo commerciale, anch'io ero convinto che, per poter far funzionare ottimamente un Gruppo appena nato, fosse assolutamente necessario il contributo esterno di enti pubblici, assistenziali e, perché no?, anche dei privati cittadini.

Dopotutto, non stavamo fa-

ccndo un'opera sociale estremamente utile e valida senza pretendere niente da chi si presentava a chiedere aiuto? Non stavamo facendo risparmiare soldoni alle locali USSL, alla Regione e allo Stato? E allora, perché non chiedere dei contributi per poter meglio aiutare, pia illusione!, l'alcolista che desidera smettere di bere?

Questi ed altri discorsi simili erano spontanei all'inizio nel nostro Gruppo, completamente all'oscuro dell'esistenza delle Tradizioni. Eravamo convinti che, con l'aiuto degli Al-Anon e con la loro complicità, ciò, chissà perché, fosse possibile e cominciammo, quindi, a chiedere contributi alle banche e ai privati. Arrivò qualche cosa, ma subito iniziarono gli screzi e qualche assegno spari.

Col passare dei mesi, però, anche al mio gruppo arrivarono le 12 Tradizioni. Dapprima il solo e puro enunciato e in seguito anche con qualche riga di delucidazione.

Freschi della nostra sfortunata esperienza decidemmo, tutti insieme, di attenerci, in seguito, scrupolosamente, a quanto sug-

gerito dai nostri predecessori, tanto più che i pochi soldi che eravamo riusciti a racimolare non avevano salvato alcun alcolista, ma anzi erano riusciti a portare la discordia e il malumore fra quello sparuto Gruppo di alcolisti che da qualche mese soltanto erano riusciti a stare lontano dal primo bicchiere per 24 ore alla volta!

Inconsapevolmente anche noi, nel nostro piccolo, avevamo vissuto l'esperienza negativa che aveva portato alla formulazione della Settima Tradizione, che, come si legge nella nostra letteratura, è quella che ha presentato maggiori difficoltà nella sua elaborazione.

Quando poi, vari anni dopo questa prima esperienza, ho dovuto affrontare di nuovo l'argomento Settima, come Segretario Regionale, mi sono detto in cuor mio: "Non demordere, è una Tradizione che come tutte va difesa a denti stretti, a costo di diventare impopolare, perché è quella che più facilmente ti porta fuori dai binari della sobrietà. Il denaro, lo sappiamo bene, fa gola a tutti, alcolisti e non, ma noi, a differenza dei non alcolici-

sti, mentre prima 'lo bevevamo' irresponsabilmente, ora, recuperati, siamo divenuti più prudenti e oculati nell'amministrarlo''.

Ma, in fin dei conti, questa è una Tradizione materiale o spirituale? Molte volte mi son posto questa domanda e la risposta, come al solito, non l'ho trovata subito, ma soltanto parecchio tempo dopo. All'inizio ero propenso a credere che si trattasse di una Tradizione puramente materiale dovuta alla necessità comune a tutte le associazioni o società per tirare avanti. Ma poi, rileggendo il testo integrale e soprattutto meditando attentamente, sono andato indietro nel tempo, alle mie prime riunioni nel marzo del 1979.

Eravamo cinque alcolisti in tutto. Due, astinenti da vari anni, grazie a due loro amici dello psichiatrico, altri tre, fra cui io, tutti ai primi giorni di astinenza alcolica. I primi due avevano ricevuto un'infarinatura di cos'era A.A. dagli amici romani ai quali noi dobbiamo un grazie particolare, e avevano già cominciato a condurre il Gruppo con spigliatezza e semplicità

seguendo i suggerimenti ricevuti. Già a quel tempo, però, si faceva, senza saperlo, la Settima Tradizione. Quello che mi stupisce, e che ora mi fa arrossire, era il fatto che alla fine della colletta, in quella scatola, vi si potevano contare: tre carte da cinque o diecimila lire (1979) e due da cinquecento o mille lire. Facile capirne la provenienza. Ma perché questa differenza? mi chiedo oggi. Differenza non solo fra noi cinque ma anche e soprattutto con il mio contributo attuale. Forse l'entusiasmo iniziale, la nuvola rosa, la gioia di essere riusciti a stare lontani dall'alcol, ci spingeva ad essere veramente generosi e riconoscenti verso A.A. Però quell'entusiasmo poco a poco se ne andò e anche noi, paghi del nostro benessere, cominciammo a versare le solite povere lirette.

Proprio le solite povere lirette che non sono certo, almeno per me, il frutto della riconoscenza che io "devo" ad A.A. Dico "DEVO", imperativo, obbligatorio, parlando di me, perché se ora sono qui, sobrio, a scrivere queste due righe, lo devo al Programma di A.A. che

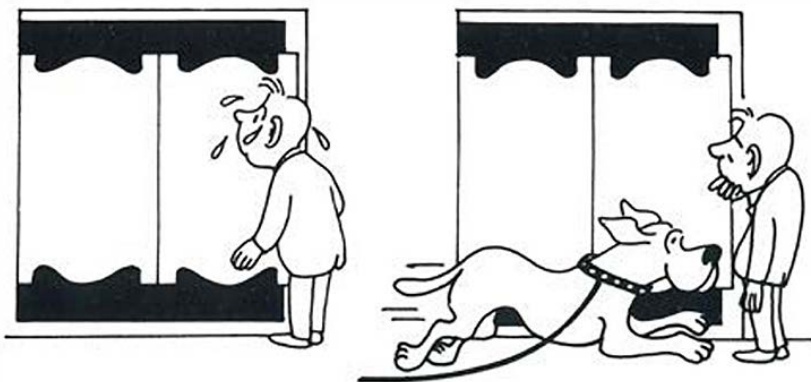
senza chiedermi niente ha copiosamente riempito il vuoto tremendo lasciato in me dall'alcol.

L'amico di Bellinzona, durante la Convenzione Europea dell'86 svoltasi in questa ridente cittadina, diceva che chi toglie l'alcol all'alcolista senza dargli niente in cambio è un criminale. E a me A.A. ha tolto l'alcol e mi ha dato tutto: Sobrietà - astinenza + serenità - salute, lavoro, famiglia e anche una discreta sicurezza materiale. Cosa posso volere di più? Penso di essere stato più che abbondantemente ricompensato per ciò a cui ho rinunciato.

E qui ho capito veramente il significato della Settima, che per me è divenuta una Tradizione altamente spirituale. E, come dice Bill, anch'io ho capito, finalmente, che "In A.A. esisteva un posto dove si poteva fondere la spiritualità con il denaro: questo posto era il cappello!".

Ringraziamento e riconoscenza. Questo è per me la Settima Tradizione. Quando metto nel cappello il mio obolo, non faccio altro che dire "Grazie A.A. per avermi ridato la Vita!". Ma se questa Tradizione è divenuta per me un segno tangibile di gratitudine, perché continuo ad es-

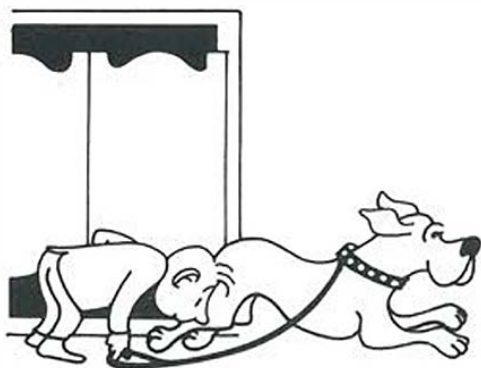
VICTOR E.



sere così tirchio e gretto nelle mie contribuzioni? Spreco, molte volte, i soldi in giornali, riviste e altre infinità di cose superflue e non necessarie e quando si tratta di dimostrare concretamente la mia generosità divento improvvisamente avaro. Perché io che continuo a proclamarmi alcolista “recuperato” insisto, come nelle vecchie abitudini, per essere quello che non sono? Continuo a ripetere: Grazie A.A. di avermi salvato, senza dimostrare praticamente e soprattutto concretamente questa gratitudine? In questo sì, mi posso dire bravo, ma le parole

senza fatti concreti non servono a nulla, anzi servono solo a imbrogliarmi, a convincermi di essere quello che in realtà non sono. In altre parole, ritorno, inconsciamente, a ragionare come quando bevevo.

Un'altra cosa che all'inizio si diceva nel nostro Gruppo era: «Ma perché mandare a Roma i soldi raccolti? Là, lo sappiamo, esiste una grande 'greppia' in cui mangiano». Si confondeva quell'iniziale embrione di Servizi Generali con qualche altra istituzione. È la mentalità naturale di ogni cittadino che si vede continuamente tartassato



dalle tasse. Roma ci opprimeva come cittadini, e Roma, nel nostro caso, ci sbancava come alcolisti. Ma poi, con l'andar del tempo, ci siamo accorti che "Roma-A.A." era molto diversa, e ora lo possiamo constatare de visu.

Tutto è chiaro e controllabile e nessuno, certamente, ha bisogno dei nostri contributi per fare la vita da nababbo. Penso proprio che se dovessero vivere con i nostri attuali contributi, dovrebbero correre ai ripari cercandosi un altro lavoro e chiedere un sussidio alla pubblica amministrazione.

Uscendo dal nostro piccolo e andando agli altri Gruppi, ma soprattutto andando a vedere il lavoro svolto dagli attuali S.G.I. ci siamo accorti della necessità delle nostre contribuzioni.

Ci siamo accorti e resi conto che ai S.G.I. si lavora seriamente, con amore, con entusiasmo e non si gira a vuoto. Diamo uno sguardo a quanto si è fatto in questi ultimi anni. Indipendenza economica, letteratura, inviateci da molte nazioni, conferenze e riunioni generali organizzate come meglio non potrebb-

be fare alcuna organizzazione turistica specializzata. Cosa vogliamo di più?

E io, ancora, ho il coraggio di criticare! Ogni neo che riesco a captare mi sento quasi in obbligo di farlo presente agli altri, ingigantendolo, magari travisandolo, con l'unico scopo di danneggiare, denigrare quella Associazione che io assurdamente dico di amare. Quanto sono incoerente!

E poi, le feste faraoniche che ci eravamo abituati ad organizzare. Milioni che se ne andavano in fumo in meno di qualche ora. Vero insulto a chi soffre la fame, la disoccupazione, a chi non ha la possibilità di sfamare la propria famiglia. Ma perché questi soldi non si mandavano ai S.G.I.? Perché? Mi domando ora.

Meno male che la Coscienza di Gruppo - benedetta Coscienza di Gruppo bene informata - ha messo un freno nel nostro Gruppo a tanto spreco, a sì grande insulto. E allora, finalmente, i soldi "sacri" del Gruppo hanno cominciato a prendere la loro giusta strada, la strada della riconoscenza, la strada dei

Servizi Generali Italiani.

Non siamo un'associazione assistenziale, è vero, ma penso che non sia nello spirito A.A. lo sprecare i soldi del Gruppo in megafestini che dopotutto non ottengono nel modo più assoluto il vero e unico scopo di A.A.: "Conservare la sobrietà dei propri membri e recare il messaggio all'alcolista che ancora soffre".

E allora nel nostro Gruppo si è cominciato a fare quello che ci suggerisce la letteratura A.A.: tenere in cassa il giusto necessario al fabbisogno del Gruppo, mezzo milione al massimo, e il resto inviarlo al Distretto che a sua volta invia il tutto, tolto quello di cui ha bisogno, ai S.G.I.

Se tutti ci comportassimo in questo modo sono sicuro che la gratitudine che ognuno di noi dice di avere verso A.A. funzionerebbe meglio.

Per Tradizione A.A. non deve essere ricca ma non deve neppure, per la mia esclusiva tirchieria, andare avanti a strappi con l'acqua alla gola. Ma chi è che provoca questa sfiducia verso i Servizi Generali? Forse

io stesso, forse l'amico che mi sta vicino, che per farci vedere più sapienti o esperti degli altri in campo finanziario e amministrativo gettiamo dubbi o sospetti su quelle persone che noi stessi abbiamo delegato a rappresentarci nel Comitato Amministrativo. Molte volte mi dico: "Santino, fa' un buon esame di coscienza e guarda se per caso qualche tuo commento o giudizio azzardato non ha contribuito a gettare qualche ombra sul Comitato Amministrativo o sugli altri Comitati di Servizio.

E che dire dei contributi che, dolenti note, USSL, enti statali e comunali sono così generosamente pronti a darci?

Il vanto della nostra Associazione è quello di essere e di voler mantenersi autonoma, rifiutando contributi esterni. Con ciò non ci dimostriamo affatto delle persone piene di alterigia o presunzione, ma dimostriamo semplicemente di essere delle persone che da irresponsabili sono divenute finalmente veramente responsabili. Ed è questa Tradizione che ci fa stimare da tutti e ci dà la massima credibilità. È la migliore cre-

denziale che noi possiamo presentare alla società.

Ma perché mai vari A.A. e vari Gruppi si ostinano a violare questa Tradizione, a tradire A.A. per un pugno di denari alla stregua di Giuda? Ma quello che è più bello, è che pur andando coscientemente fuori dalle Tradizioni, quindi si escludono da soli dalla nostra Associazione, pretendono e si ostinano cocciutamente a voler essere A.A. Ma perché questa cocciutaggine? Perché tradire, pugnalarla propria madre e continuare disperatamente ad aggrapparsi alle sue gonne? È semplice. In essi agisce l'inconscia paura della "morte spirituale". In fondo alla strada di chi abbandona le Tradizioni, dice Bill, c'è sempre la bottiglia.

Bob P. segretario dei servizi mondiali a Venezia, a chi gli chiedeva come ci dovessimo comportare con coloro che violano le Tradizioni, dopo alcuni istanti di silenzio, allargò le braccia ed esclamò: "Preghiamo per loro". Rifletto spesso su questa tremenda risposta.

Ma se io o il mio Gruppo da me plagiato o influenzato, voglio

o vogliamo i contributi esterni, perché non mi stacco o ci stacciamo da A.A., onesta e saggia decisione, e fondiamo una nuova associazione che si occupi di alcolismo, ora che va tanto di moda? Un perché c'è. Come l'alcolista attivo peggiora il suo bere dopo aver ricevuto il messaggio di A.A., così chi chiede o accetta contributi esterni, vuole disperatamente rimanere in A.A., anche se solo di nome, proprio perché ha paura, paura di rimanere solo, isolato, punito.

Molte volte, riflettendo su questa Tradizione, mi viene in mente l'anatema lanciato da Cristo a coloro che danno scandalo ai fanciulli: "È meglio per loro che si appendano una macina da mulino al collo e si gettino nel più profondo del fiume!".

Chi trasgredisce la Settima è come colui che dà scandalo. Infanga il nome, l'immagine di A.A. Allontana dalla salvezza l'alcolista che credeva nelle nostre promesse. Fa apparire A.A. falsa e bugiarda di fronte alla società. Le toglie una delle sue qualità più belle: l'autonomia.

Mi vengono i brividi al ricor-

do di chi ha violato questa Tradizione e si è ritrovato con la bottiglia in mano!

Cara Settima, mi auguro di cuore che ogni A.A. italiano, e io per primo, ti capisca, ti apprezzi veramente, ti ami, perché così tu ci aiuti a crescere, a essere generosi, riconoscenti e altruisti. Ci togli quell'avarizia e ingordigia che ancora si annida in noi. Con i nostri contributi, aiutaci a portare attraverso i Servizi Generali Italiani il messaggio di A.A. nei luoghi più remoti e nei luoghi più impensati. Fa' che tanti alcolisti possano dire un giorno: grazie a questa Tra-

dizione anche a me è stato portato il messaggio di A.A.

E anch'io alcolista, ti ringrazio per la lezione che mi hai dato, per il bene che mi hai procurato, per il valore che ora riesco a dare al denaro che quotidianamente guadagno e che guadagno proprio grazie a te. È giusto quindi che nel "cappello" del Gruppo e nella "busta" del Compleanno, io dimostro con i fatti concretamente e generosamente la mia riconoscenza. La riconosceza di uno che ha trovato A.A., di uno che ha trovato la VITA.

S. - Friuli Venezia Giulia

Anche se per molti di noi il recupero finanziario è sulla buona strada, constatiamo che non possiamo mettere il denaro al primo posto. Per noi, il benessere materiale segue sempre il progresso spirituale; mai lo precede.

da "Come la vede Bill"

SPENDERE PER VIVERE

La Settima Tradizione è la base dell'autonomia di A.A.

Il non accettare contributi esterni vuol dire non essere mai vincolati a nessuna istituzione o organizzazione di carattere manageriale o persone che possono accampare diritti di qualsiasi genere.

La nostra condizione ci ha sempre portato a sperperi di ogni genere, specialmente eco-

nomici; dovremmo con la nostra raggiunta sobrietà essere disponibili a partecipare alle piccole spese che tengono in piedi la nostra associazione.

Nella Settima Tradizione si riconoscono l'autonomia dei gruppi, la responsabilità verso gli altri e verso se stessi; il contributo verso i Servizi Generali e i rimborsi spese dei servitori; le piccole spese delle bibite e del-

le caramelle che troviamo sul nostro tavolo la sera delle riunioni.

In A.A. è stata fatta una scelta di povertà rifiutando il superfluo, ma è altresì giusto mantenere in vita una certa attività editoriale che ci aiuta a mettere in pratica il Dodicesimo Passo.

Ognuno dà quello che può o meglio quello che si sente, specie quando prova gratitudine per il servizio che il gruppo gli ha reso e siccome ogni gruppo deve mantenersi da solo viene da sé l'importanza del contributo di ognuno.

Non ci sono mire di ricchezza in A.A., ma il semplice tentativo di recupero di ogni alcolista possibile.

Probabilmente con la sobrietà acquistiamo anche una certa avarizia, quasi a recuperare lo scialo del passato, ma dobbiamo sempre ricordarci quanto siamo stati aiutati da questa associazione e quanto sia importante impegnarsi per aiutare un altro alcolista a recuperarsi, questo dobbiamo pensare quando passa il "cappello" alla fine di ogni riunione.

Tenere in piedi A.A. comporta anche delle spese che vanno affrontate con serenità, pur mantenendo la semplicità, prerogativa dell'associazione.

La spiritualità e il denaro non sono due cose che vanno molto d'accordo, ma non si vive di solo amore, il libro che abbiamo letto e ci ha aiutato a guardarci meglio dentro è stato stampato col contributo di ogni componente dei gruppi di A.A.

Quando si beveva si spendeva denaro per morire, ora, con la Settima Tradizione, una piccola parte di quel denaro si spende volentieri, ma per vivere!

Come si può vedere dal rendiconto del cassiere di ogni gruppo, i nostri soldi, che in verità non sono molti, sono ben spesi e solo per mantenere in piedi l'associazione tutta, senza nessuno sperpero; questo ci dà sicurezza e ci aiuta a capire l'importanza della Settima Tradizione.

La Settima Tradizione aiuta a raggiungere l'alcolista che soffre ancora e ad accoglierlo nel migliore dei modi.

F.Emilio Romagna

“Controlla” le tue tradizioni

7ª TRADIZIONE: Ogni Gruppo A.A. dovrebbe mantenersi completamente da solo rifiutando contributi esterni.

1. Onestamente sto facendo tutto quello che posso per aiutare A.A., (il mio Gruppo, il mio Distretto, i miei Servizi Generali) affinché A.A. si mantenga completamente da sola? Potrei mettere un po' di più nel cesto a favore del nuovo che non può ancora permetterselo? Come ero generoso quando ringraziavo in un bar.
2. Dovrebbe “Insieme in A.A.” vendere spazi pubblicitari a società editrici e case farmaceutiche, così da avere grossi profitti e divenire perciò una rivista più grande, a colori e venduta a un prezzo minore?
3. Se l'Ufficio dei Servizi Generali rimanesse a corto di fondi sarebbe bene lasciare che sia lo Stato a sovvenzionare i gruppi A.A. negli ospedali, nelle prigioni, ecc.?
4. È più importante ottenere una cospicua colletta da poche persone o averne una più piccola ma a cui hanno partecipato più membri?
5. La relazione del tesoriere di gruppo è una questione di poca importanza? Quale dovrebbe essere il pensiero del tesoriere?
6. Quanto importante è nel mio recupero l'amor proprio, piuttosto che il doversi sentire obbligati per quanto ricevuto?

L'ESEMPIO DI G.

Questa mattina mi sono svegliata molto presto, sono appena le 5, ho deciso di alzarmi, preparare un buon caffè che sto sorseggiando seduta tranquillamente nel mio salottino silenzioso, accompagnata dall'immancabile sigaretta!

Fuori è ancora buio e nebbioso; sento, attutito, il faro che lancia i suoi segnali ad interval-

li regolari; abito a poche centinaia di metri dal mare. Mi piace sentire il silenzio dell'alba in inverno!

Oggi è sabato e nel pomeriggio andrò alla riunione del mio gruppo che festeggia il 1° compleanno di sobrietà di un amico. Si chiama D. ... ieri mi diceva ancora, per telefono, "è arrivato anche per me il grande



giorno'' ... mi fa tenerezza!

Ma veramente, cari amici A.A. volevo parlarvi di un altro amico alcolista che verrà sicuramente a trovarci anche lui. Si chiama G. ed ha festeggiato i suoi 3 anni di sobrietà nel novembre dell'anno scorso; è un amico fantastico al quale sono particolarmente affezionata, mi ha dato spesso la carica in que-

sti anni, semplicemente con il suo esempio.

G. non si ricorda esattamente quando ha cominciato a bere "sul serio" ma, già nel lontano dopoguerra, negli anni 1947-48, era ancora un ragazzino, era usanza, nelle colline dell'Urbinate, subito dopo le vendemmie, bere il mosto ancora un po' dolce ma che presto sarebbe diven-

tato “un buon vino a tutti gli effetti”. Sono parole di G. ...

Questa bevanda non gli dispiaceva e poi, in famiglia sua, in campagna, si faceva il vino in casa. Tra l'altro, ancora oggi G. si occupa della sua vigna, della sua cantina, ma è diventato un hobby, lo fa per chi può bere, per chi alcolista non è!

Ma è solo dopo parecchi anni che incomincia a sentire che il suo bere è diventato una cosa preoccupante, quando il ritrovarsi con gli amici diventa sempre più spesso una scusa per farsi una bella bevuta, quando questa sua cantina personale diventa un incubo, il luogo dove si ritrova a riempire per sé il bottiglione direttamente dalla botte, quando le sbornie si fanno sempre più frequenti, quando incomincia il vero calvario dell'alcolista attivo che ha bisogno di bere in qualsiasi momento e con qualsiasi pretesto, quando il lavoro comincia a risentirne e la famiglia va in tilt... Più o meno la storia di tutti noi che sappiamo, che abbiamo toccato il fondo!

Una sera, G. è in famiglia e c'è anche una cugina di sua mo-

glie: la parente lavora al pronto soccorso dell'ospedale; riescono ad intavolare il discorso sul bere. G. è costretto ad ammettere la sua dipendenza, non ne può più! Un medico psichiatra dell'ospedale di Urbino parla per la prima volta di Alcolisti Anonimi con G. e gli consiglia di mettersi in contatto con loro. G. intravede uno spiraglio di luce, varca la soglia di A.A. di Pesaro, chiede aiuto, si affida agli amici ed incomincia la strada del recupero, della salvezza.

G. è un grande esempio per tutti noi anziani e nuovi venuti; ha aperto un gruppo A.A., è sempre pronto a tendere una mano all'alcolista che soffre ancora, passa il suo tempo libero al nuovo gruppo e gli succede di aprire la riunione... da solo, di chiudere la riunione... da solo, ma G. non si perde d'animo, ha ritrovato se stesso, è fiducioso, è sereno, fa parte integrante della grande famiglia di A.A.

Auguri caro G. ed arrivederci a questo pomeriggio. Festeggeremo insieme il primo compleanno di sobrietà di un altro alcolista recuperato.

A.A.- Marche

IL PRIMO PASSO CONTINUA...



“Sono F. e sono alcolista”.

A me non è costata, né costa molto questa ammissione, a differenza di altri amici che agli inizi hanno trovato qualche ostacolo ad accettarsi come tali.

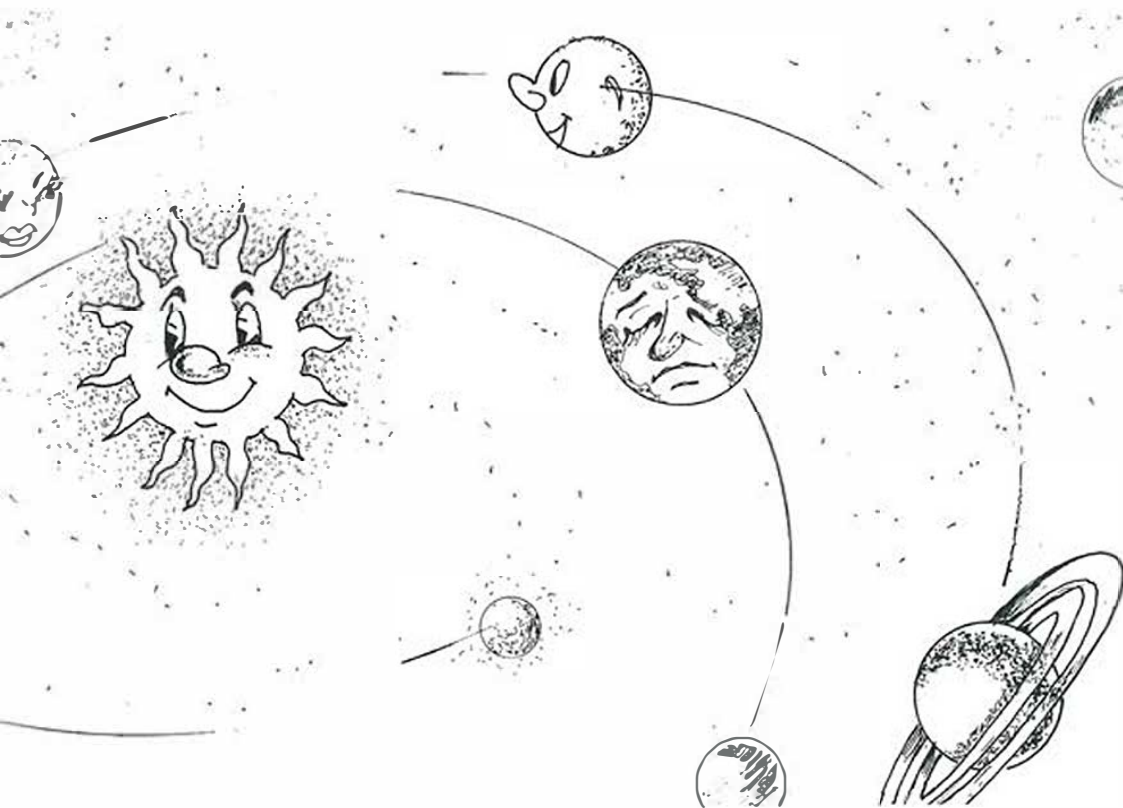
Non dico questo per vanto, al contrario: al punto in cui era giunta la mia dipendenza alcolica, sarebbe stato come chi, pri-

vo della vista, negasse di essere cieco.

Il mio alcolismo attivo era ad un livello cronico: come non ammetterlo?

Questa facile accettazione non rese altrettanto facile il mio recupero dall'alcol.

Dopo non poche difficoltà, sommando ventiquattr'ore a



ventiquattr'ore, compresi di avercela fatta.

E vissi più di un anno nell'intimo compiacimento di questa vittoria. Il primo passo era superato; gli altri undici restavano un corollario incomprensibile: un rituale solo verbale che si recitava ad ogni seduta, una introduzione storica alle testi-

monianze degli amici, più realistiche ed interessanti.

Per me poi, ateo e mangiapreti, gli altri passi puzzavano di incenso; né mai avrei accettato di modificare altri difetti di carattere, ora che avevo le carte in regola con il problema alcolico: io non avevo difetti di carattere e, se poi ne avessi avuti,

come avrei fatto a modificarli alla mia età?

Più tardi, a forza di ascoltare quelle regole di vita, a forza di rileggerle, in quanto portavo sempre con me il libro nei miei viaggi, come un talismano che allontanava la tentazione del demone alcolico, le parole mi entrarono in zucca.

Compresi che l'ammissione di essere alcolista non era più sufficiente: che la mia sobrietà non era sufficientemente serena.

Compresi che non bastava aver smesso di bere per continuare a non bere.

Io dovevo accettarmi non solo come alcolista, ma dovevo accettare ed ammettere la negatività di tutta quella parte del mio carattere che mi aveva condotto ad essere tale. L'ammissione della mia "personalità alcolica" non risultò così facile come l'ammissione di essere "alcolista".

Prima di tutto, si trattava di rivedere il posto che credevo di occupare nella vita: una vera rivoluzione copernicana. Non ero io il centro del mondo e gli altri a ruotare intorno a me. Al centro del mondo doveva esserci

qualcosa/qualcuno superiore al mio stupido orgoglio egocentrico, al quale tutto era dovuto, compresa la razione quotidiana di alcol, come compenso ai torti che gli altri ingiustamente mi infliggevano.

Al centro del mondo doveva trovarsi un Essere Superiore, colui che non aveva ascoltato la mia imprecazione sterile quando "io" pretendevo da Lui di smettere di bere, ma che mi aveva ascoltato quando ad una preghiera finalmente umile avevo unito una sincera volontà di farlo.

Compresi che intorno a questo centro spirituale, insieme a me, ruotavano come pianeti, in amore e sintonia, gli Altri, non più distanti e nemici, ma persone da amare e comprendere, con pregi e difetti, non diversi dai miei.

Avevo capito che il carattere egocentrico era stato una delle molle della mia spirale alcolica e che da esso derivavano gli altri difetti di carattere: i sensi di colpa, l'immaturità, l'insicurezza, la paura e l'astio continuo.

Mettere in discussione la mia

personalità alcolica e compulsiva, dopo aver messo in discussione il mio alcolismo, significava inoltre dubitare di tutte le altre certezze su cui avevo costruito una personalità tanto più caparbia, quanto instabile, tanto che era bastata l'alluvione dell'alcol per abatterla miseramente.

Dovevo accettare che, oltre al problema dell'alcol, c'erano altri punti del mio carattere da rivedere e da modificare; altre cose che diventavano incompatibili con il mio nuovo concetto della vita, da attuare secondo i suggerimenti dei dodici passi.

Questo mio convincimento non ha significato affatto una vittoria. Anzi, alla mia volontà di cambiare si oppone una resi-

stenza interna altrettanto forte: il mio io non accetta facilmente di essere rimpiazzato da un io diverso.

Questo conflitto lo rilevo nella stessa difficoltà che trovo a mettere per iscritto queste considerazioni.

Il primo passo va fatto subito. Ma il primo passo continua. Penso che non mi basteranno gli anni di vita che ho a disposizione per completare la mia crescita.

Mi consola pensare che basti questa disposizione d'animo, ora vincente, ora sconfitta, ma sempre rivolta verso la spiritualità, per rendermi ogni giorno più forte nei confronti dell'alcol e delle avversità della vita.

F.-Piemonte-Valle d'Aosta

L'accettazione e la fede sono capaci di produrre sobrietà al cento per cento. Di fatto, esse abitualmente la producono.

da "Come la vede Bill"

Come i membri A.A.
COLLABORANO
alle altre iniziative della comunità
per aiutare gli alcolisti

A.A.A.

**“Collaborazione,
non affiliazione”***

* Nello spirito delle Dodici Tradizioni di A.A.

*La politica
delle nostre relazioni
pubbliche
è basata
sull'attrazione*

UNA VITA PERSA E RITROVATA

Io ho perso parecchie cose durante la mia carriera di alcolista attiva. Alcune erano cose materiali, altre di natura psicologica; a volte buffe o divertenti, a volte tragiche. Se non avessi perso tutte queste cose, non avrei mai avuto bisogno di cercare aiuto, una soluzione, la mano di A.A. ...

Il mio problema era già piuttosto evidente all'età di 22 anni quando, già sposata da un anno, abitavo in campagna e dovevo viaggiare con l'autobus per fare la spesa. L'autobus per tornare poi a casa partiva ogni due ore ed io lo perdevo sempre, persino tre volte di seguito nello stesso pomeriggio. Venivo la



mattina, facevo la spesa, mi fermavo per dieci minuti così, intanto bevevo qualcosa mentre aspettavo il mio autobus e il gioco era fatto, rimanevo fino a sera. Tornavo a casa completamente ubriaca, senza soldi e spesso anche senza la spesa. La stessa identica cosa mi succedeva quando portavo i panni in lavanderia. Ho ancora un vago ricordo di aver buttato la borsa dietro una siepe, una volta, perché mi ero stufata di aspettare l'autobus e volevo tornare nel bar senza l'impiccio della borsa, che comunque mi faceva sentire in colpa, perché la sua presenza parlava chiaro della mia mancata responsabilità.

Quando penso a queste cose assurde è veramente difficile credere che io, allora, non mi preoccupavo tanto e che immaginavo di condurre una vita normale.

Cinque anni dopo, quando ne avevo 27, ed ero già divorziata da un pezzo (che sorpresa!), viaggiavo molto per lavoro (avendo già perso due posti per la mia poca affidabilità) e perdevo ogni mezzo di trasporto immaginabile perché l'aspettare

mi fregava sempre. Non potevo mai resistere, preferivo i posti di sosta, anche quelli più squallidi, al viaggiare.

In un certo senso era quello che decisi di fare. E iniziai ad organizzarmi i viaggi in modo molto flessibile, con un ampio margine di tempo.

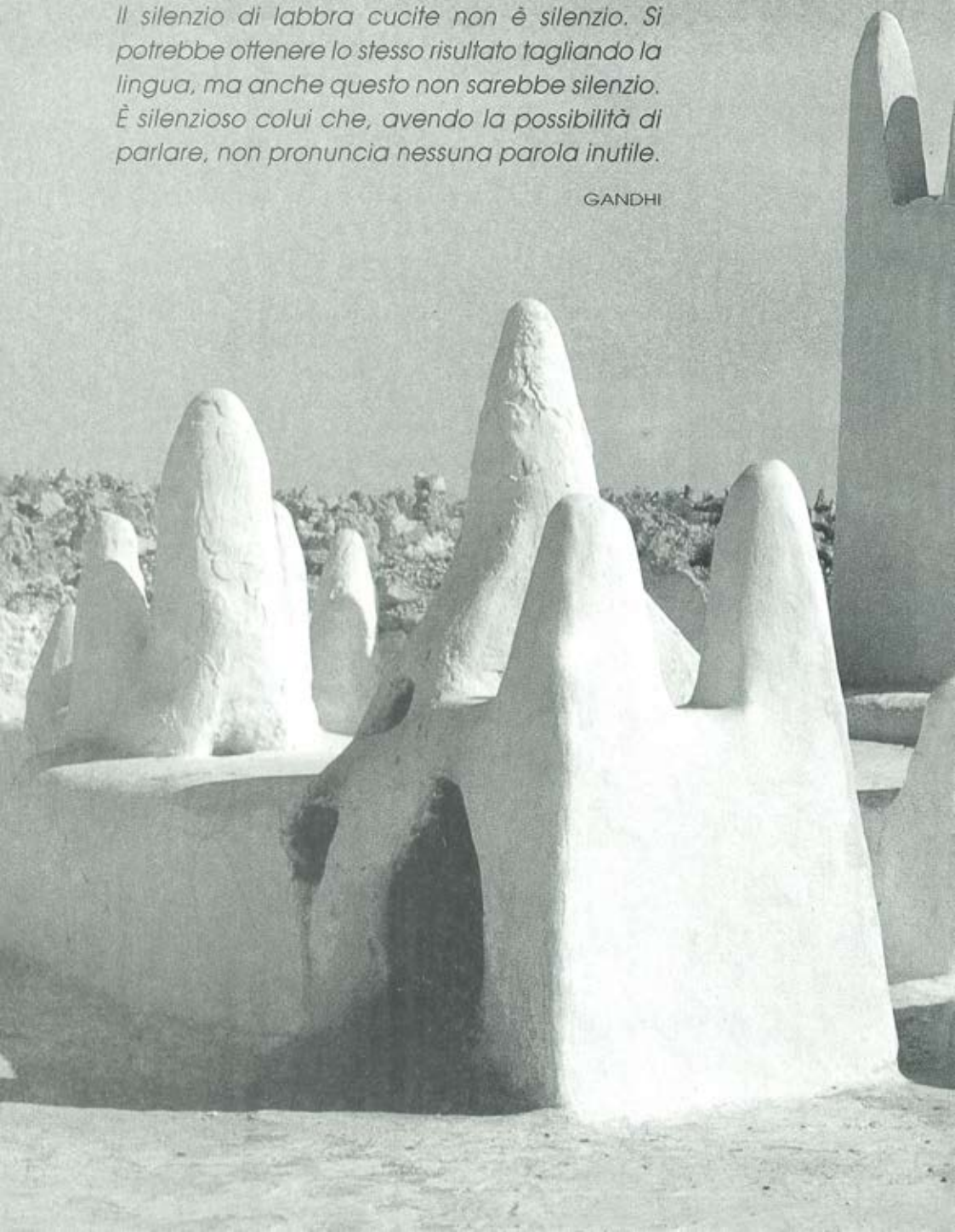
Non volevo più orari precisi. A questo punto il mio alcolismo aveva preso una piega ancora più grave. Così ho visitato molte grandi città, ma ho visto ben poco (tanto il fondo del bicchiere è più o meno uguale dovunque); mi sono inevitabilmente persa in ognuna di esse oppure non mi sono mai mossa dal bar alla stazione.

Questo periodo era terribile. Esternamente facevo finta di divertirmi, che non mi importava niente, che vivevo un'avventura, la vera libertà, ecc.

Dovevo dire così anche a me stessa, altrimenti la conclusione logica sarebbe stata che io ero o pazza oppure una disgraziata. Mi sentivo accusata, interrogata, perseguitata senza tregua. Non ero più capace di gestire le situazioni sempre più bizzarre create da me. Avevo sempre le

Il silenzio di labbra cucite non è silenzio. Si potrebbe ottenere lo stesso risultato tagliando la lingua, ma anche questo non sarebbe silenzio. È silenzioso colui che, avendo la possibilità di parlare, non pronuncia nessuna parola inutile.

GANDHI





mie scuse pronte: di solito - non sapevo nemmeno perché - ma si poteva scommettere che avevo offeso, avevo litigato, ero andata via senza pagare, avevo rotto qualcosa. Il peggio di questa specie di doppia vita era non sapere mai né cosa era successo, né quello che poteva succedere. Mi salutavano persone completamente sconosciute, mi era vietato l'ingresso per comportamento asociale in posti che non ricordavo di aver frequentato. Ero veramente diventata una Jekyll and Hyde.

Dopo altri cinque anni di questa vita, vivendo tra i frammenti di memoria, mi sono trovata dentro un incubo da sveglia.

Insomma, avevo perso il filo di me stessa e non ero più capace di distinguere fra la realtà e le mie menzogne. Avevo così bene creato tanto fumo per proteggermi che mi sono persa dentro.

Avevo perso completamente l'autostima, la dignità, la speranza e l'energia che ci vuole per cambiare le cose ed è in questo stato che sono arrivata in A.A. e mi sono lasciata aiutare.

Ho subito trovato persone disponibili che non mi hanno ab-

bandonato, anche quando ho ricominciato a bere dopo il mio primo ricovero in ospedale. Temevo tanto d'essere abbandonata per sempre da tutti, temevo di non essere capace di non bere e ad ogni tentativo seguito dal fallimento diventavo così insopportabile che quasi quasi non volevo continuare ad illudere loro e me stessa.

Ma questi primi amici A.A. mi hanno trasmesso un po' di fiducia, speranza, forza e coraggio e fortunatamente per me ho riprovato.

Questa volta ho aperto la mia mente ad ogni cosa che mi veniva offerta: le cure mediche, l'informazione sulla malattia; ho preso tempo e spazio per riflettere, un attimo di ragionevole lucidità per accettare a fondo la gravità di questa malattia che mi aveva ridotta a donna incapace di definirsi senza un bicchiere in mano.

Accettai la mia responsabilità verso me stessa, accettai il mio alcolismo. Avevo 33 anni quando entrai per la prima volta nel mio gruppo. Da allora ho scoperto molte cose. Soprattutto che si può vivere senza bere e



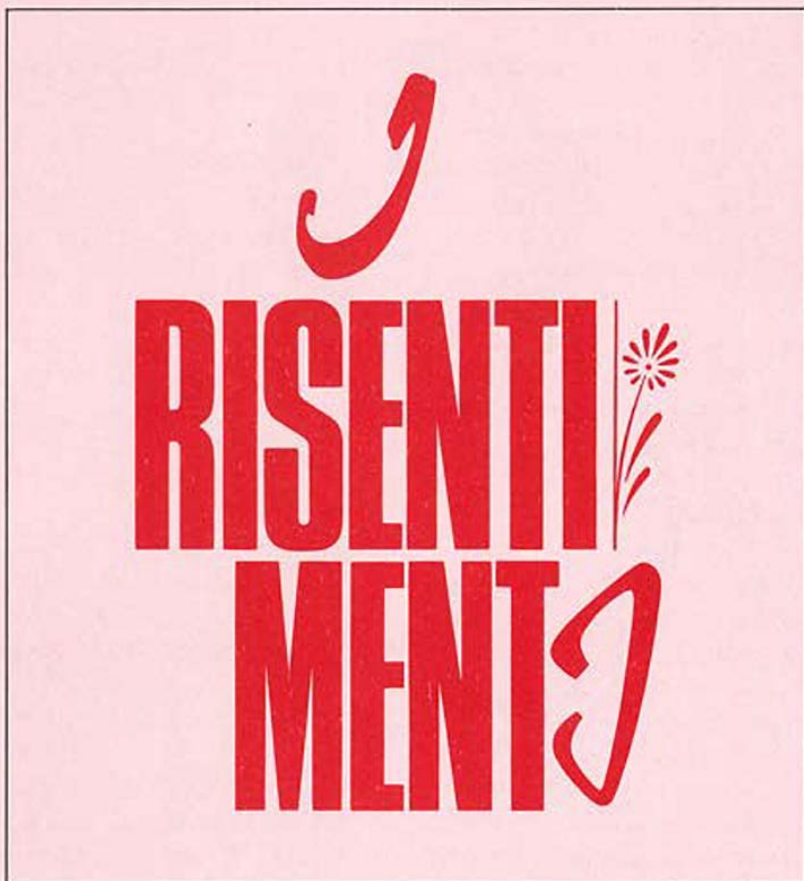
che la nuova realtà non era come avevo inizialmente immaginato: tutto grigio, impossibile, senza senso, interminabile sofferenza ...

Seguendo i consigli degli amici, leggendo la letteratura, mettendo in pratica i 12 Passi, si può vivere una vita equilibrata, piena, ripagante, coerente e piena di significato.

Adesso credo di aver trovato in A.A. quello che stavo sempre cercando. Ho trovato un nuovo modo di vivere, una nuova visione del mondo, la solidarietà, la capacità di voler bene agli altri e a me stessa; il sollievo che viene con la vera libertà.

Secondo me ho trovato le cose più importanti che ci siano.

R.-Lazio



(da una conferenza di John Dee)

L'esperienza ci insegna che per l'alcolista i risentimenti e la conseguente pietà di se stesso sono due delle ragioni principali per cui beve o torna a bere do-

po un periodo di sobrietà. Prima o poi, se l'alcolista nutre dei risentimenti, finirà per bere; il risentimento è per lui come un suicidio, perché automaticamen-

te lo porterà a bere di nuovo, e bere lo porta automaticamente a distruggersi.

Che cos'è il risentimento?

Nel suo dizionario Webster lo definisce come "il sentimento di offesa o indignazione per qualche cosa considerato come un'ingiuria o un insulto, o contro l'autore o la fonte di esso".

Risentimento viene dal latino "re" e "sentire" che significa sentire di nuovo, coltivare, nutrire, scavare intorno, rivangare. "Mi ha colpito nel mio io ed è un insulto al mio orgoglio". Tre verità risultano molto importanti a proposito del risentimento:

- 1) I risentimenti nascono dall'orgoglio. Avremo sempre questa tendenza, perché l'orgoglio non ci lascerà finché avremo vita. Possiamo però correggere questa tendenza ed eliminare più di una occasione praticando l'umiltà;
- 2) I risentimenti si radicano e crescono in noi perché risentiamo le offese. Perciò non potranno allignare in noi se "lasciemo perdere" e rifiuteremo di pensarci, di rivangare, di irritarci.

- 3) Non riusciremo ad eliminare i risentimenti che già abbiamo cercando di non pensarci, ma solo facendo praticamente delle positive azioni d'amore.

Ecco una lista di suggerimenti che vi aiuteranno a liberarvi dai risentimenti:

- 1) Lo stesso Bill W. disse: "Aspettatevi sempre di essere criticati, perché sarete criticati, ed allora considerate le critiche come delle cose divertenti e basta".
- 2) Lasciate che sia l'altro ad arrabbiarsi, altrimenti farete del male a voi stessi.
- 3) In ogni gruppo di persone ci sarà sempre qualcuno che sarà sempre qualcuno che sarà sempre contro tutto e contro tutti. Dio ce li ha messi per una ragione: per dare a tutti gli altri del gruppo l'occasione di essere tolleranti, pazienti, gentili e comprensivi.
- 4) Se qualcuno vi dice che siete un "figlio di buona donna", o lo siete o non lo siete. Se lo siete, allora che ve ne importa? Se non lo siete, non diventatelo arrabbiandovi per quello che vi hanno detto. Qualsiasi cosa dicano o è ve-

ro o non lo è, perciò non vi preoccupate. La verità verrà sempre a galla.

- 5) Se qualcuno parla male di voi, o fa qualche altra cosa per offendervi, farete bene a scegliere se difendervi o se non pensarci più. Ma se vi volete difendere assicuratevi che questo vi farà piacere e che la cosa non vi porterà turbamento.
- 6) Se qualcuno vi dà un calcio significa solo una cosa - che ancora meritate attenzione.
- 7) La critica è l'inconscio tributo che la mediocrità e la stupidità pagano al successo - co-

si non risentitevi e non arrabiatevi, ma ringraziate per l'attenzione.

Come possiamo liberarci dai risentimenti?

- 1) Praticando la virtù dell'umiltà. (Più grossa è la testa più grande è il bersaglio).
- 2) Rifiutando di pensare all'offesa.
- 3) Pensando solo a dimostrare a tutti ogni giorno il nostro amore, coi fatti.

Solo un vero uomo e una vera donna sanno amare, ma qualsiasi imbecille è capace di portare rancore e odiare.

Come viene definito nel libro
'Alcolisti Anonimi',
'il risentimento è il colpevole
Numero Uno''.

È una causa primaria
delle ricadute nel bere.

E come ben sappiamo noi di
A.A.: per noi 'Bere è alla fine
impazzire o morire'.

da "Come la vede Bill"

*“I Dodici
Concetti per
il Servizio
Mondiale”*

Brevità,
facilità di lettura
e illustrazioni intelligenti
rendono i Dodici Concetti
del Servizio Mondiale
chiari
e comprensibili

*I
cosa?*



DIO D' AMORE

Mi chiamo A. e sono un'alcolista. Da circa 2 anni non potevo più controllare il mio bere: stavo molto male e capivo che stavo commettendo un suicidio.

Vivevo come uno "zombi", niente mi interessava, solo stordirmi, annegare nell'oblio. All'inizio mi sembrava che l'ebbrezza provocata dall'alcol mi desse la sicurezza necessaria per

poter affrontare la vita. Poi un giorno il risveglio: dovevo ritornare a vivere. Se esisteva era perché Dio nostro Padre aveva dei disegni divini nei miei confronti. Quindi l'ho pregato tanto e con sincerità, con la fede della mia giovinezza, che il trascorrere degli anni, i problemi e gli affanni della vita mi avevano fatto dimenticare.

Ed ecco il miracolo: il Dio che



ama tanto i suoi figli mi ha illuminata. Attraverso mio figlio ho infatti conosciuto l'esistenza dell'Associazione A.A. e del gruppo della mia città; e varcata la porta, le persone pacate, serene e sorridenti che mi hanno accolta, con il loro esempio di alcolisti sobri ed applicando il Programma, ho ritrovato la libertà dall'alcol e la pace perduta.

Con l'accettazione della mia

malattia, la forza di volontà di smettere di bere (1° Passo), ora sono pronta per il 12° Passo: aiutare altri alcolisti attivi a diventare alcolisti sobri, aiutandoci reciprocamente; e tutto questo è avvenuto in tre mesi.

Grazie Dio d'Amore, perché dove io non riuscivo a cambiare le cose, sei intervenuto Tu a ridarmi la serenità.

A. alcolista

ABBONIAMOCI
CRESCIAMO INSIEME

CAMPAGNA ABBONAMENTI

1993

ABBONIAMOCI

20 E L'ALTRO

Oggi, 20 luglio 1992, è un mese che non metto nel mio corpo una sola goccia di alcol.

La sera del 20 giugno 1992, non ricordo dove, ho bevuto l'ultima volta, per ora, la mattina dopo c'era la gita a M. Mi sono svegliato e so che volevo venire con voi. Mia moglie ha detto: "È troppo tardi, non ce la facciamo più ad arrivare. Restiamo a casa".

Io sono fuggito, ho preso l'auto e sono corso da un amico che calmo e gentile mi ha detto: "Telefonale, valla a prendere, dille di venire".

E via, la corsa con l'automobile, prendo la bambina e le sue amiche, e prego di arrivare in tempo. Per me: questione di vita, di stanchezza, di non poterne più. E con una Protezione siamo arrivati.

Anno 1978 - nessuno aveva capito niente di me. Mi dicevano: sei depresso, bevi meno; e via medicine, consigli.

Persone in buona fede, certo, ma che nulla capivano o che nulla potevano capire.

Ma io so che questa presenza abitante in me mi ha spinto a prendere tutte le scatole di medicine che avevo a disposizione; e poi giù nel garage: accendi il motore dell'auto, chiudi la saracinesca e aspetta la liberazione dalla sua presenza ossessionante, attiva, che abita dentro di te e che nulla riesce a scacciare.

E poi i pompieri, l'ospedale e poi, poco prima di Natale del '79, il salto da un ponte nell'acqua gelata del fiume, quasi per disciogliere la presenza ossessiva, e venirne fuori con il cappotto fradicio; e gli occhi oramai senza più lacrime di mia moglie, atterriti, impotenti.

Povera cara compagna!

Ma non bastava. Il 22 febbraio 1980, dopo aver bevuto un paio di bicchieri, quasi per aver la certezza di portare con me nella tomba anche l'altro che mi divorava, presenza mostruosa

più forte di me, un attimo appeso con le mani al balcone della finestra, decido, non ce la faccio, muori con me, e mi lascio andare.

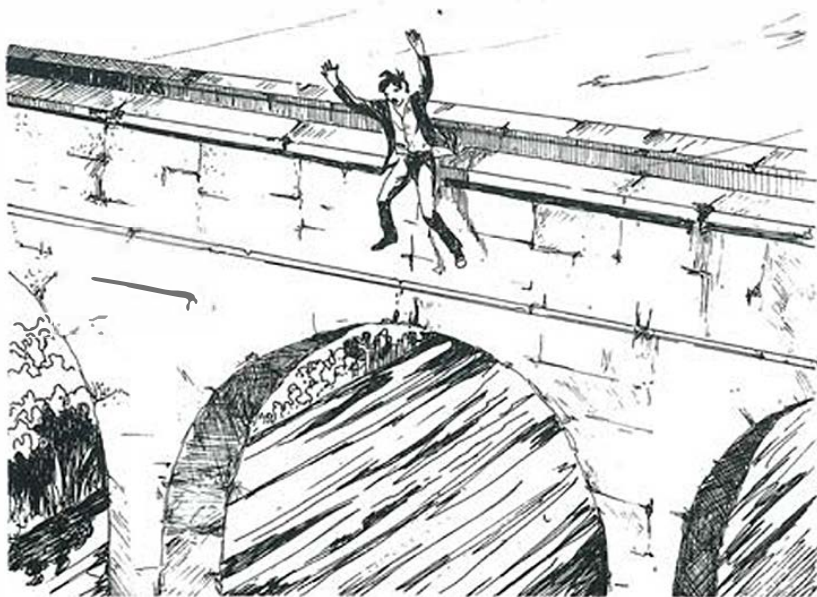
Volo nel vuoto, dal quarto piano.

Mi sveglio, non so dove, non so quando.

Una grande lampada circolare fatta da una dozzina di luci. Io vedo dal soffitto. E vedo giù in basso un corpo. Un uomo vestito di verde con una mascherina sulla bocca sta tagliando con il bisturi dallo sterno all'inguine. Sangue, le viscere che escono. Attorno altri uomini vestiti allo stesso modo, tre, quattro, non saprei dire quanti con precisione, una grande sala e in mezzo su di un lettino stretto un corpo, un viso con gli occhi sbarrati. Un uomo in verde fissa il volto.

Sono rientrato, sono sceso dal soffitto. Sento la mascherina dell'anestesia sulla bocca e ritorna l'oblio.

Mi sveglio, non so quanto tempo sia passato. È buio, sono su di un'ambulanza che corre pazzamente con lampi di luce intorno.



Accanto a me un medico giovane, gentile, con baffi neri, mi parla. Non ricordo le parole, ma diceva cose gentili, buone. Dopo tanti insulti sentiti, grazie. E poi ancora l'oblio. Un posto in una camera a tre, quattro letti.

Non so dove sono, non so se è passato un giorno o un anno, non so se sono vivo o sono passato al di là.

Vedo mia moglie tutta vestita di bianco. Povera donna, tenta di sorridere, tace, parlo: "Ho rovinato tutto". Occhi buoni,

anche il suo volto è stato distrutto dal "mostro".

Mai potrò dimenticarti mia dolce compagna! Oblio, dolori atroci, morfina, un letto vicino alla finestra, uno, due, tre, quattro, cinque, ... attorno a me morivano, quando tocca a me? Oggi, domani, non lo so, non lo sa il medico che dice: "Cinquanta per cento di probabilità".

E aspettare la vita o la morte, per quindici giorni.

Ma non basta, non se ne è andato. Non se ne andrà mai. Questa è la verità della malattia, ma

lo puoi tenere addormentato, inoffensivo, se non lo alimenti.

Mia moglie se ne va di casa, non ne può più e porta via la nostra bambina.

E ancora la vita impossibile, tremenda di chi non ha capito. Mi dicono: "Non puoi bere, per tua moglie, per tua figlia". Ma se ne sono andate!

Ed io barcollo, tengo duro, ricado, mi manca il sostegno. Ancora dieci lunghi anni d'inferno attivo e d'inferno passivo. Ora sono qui con voi, gli unici che possono capire queste righe, gli

unici che sappiano di che si tratta, perché hanno conosciuto nelle loro battaglie perse come la mia il nostro nemico-amico.

E viene la forza, da voi, dall'alto, da Dio, ancora non lo so, di tenerlo assopito, viene la voglia di cambiare.

Grazie amici, grazie mia compagna di gioie e sventure che nonostante tutto sei ancora con me.

Grazie Signore che attraverso il dolore ci hai uniti.

Mi chiamo A. e sono un alcolista.

A. - Friuli-Venezia Giulia



*Siamo venuti a trovare Antonio
per un dodicesimo Passo*

*Ad
un'
amica
giornalista*

A volte, durante le riunioni, mi domando come sia arrivata al Gruppo la persona che sta parlando in quel momento. Continuo, malgrado ciò, ad avere sonni passabilmente tranquilli, durante la notte, ma questa piccola curiosità resta in me con insistenza.

Ci sono i dodicesimi passi, i medici, gli assistenti sociali, i sa-



cerdoti, i conoscenti, eccetera. Di solito, in questi casi, la persona che ci ha indirizzati ad A.A. ha la possibilità di conoscere l'esito della sua iniziativa, positiva o negativa che sia.

Ci sono però anche i giornalisti e costoro non hanno mezzi per conoscere l'esito dei loro articoli.

Se avessi il cinismo di un tempo direi "li pagano per questo" ma oggi sono un po' cambiato e il fatto che loro sappiano cosa è successo dopo mi sembra anche una questione di giustizia.

L'anno scorso, in occasione del mio compleanno, ho trovato il coraggio e la voglia di scrivere alla sconosciuta amica giornalista che anni addietro mi aveva fatto conoscere A.A. Oggi desidero dividere con voi questa esperienza.

Gentile signora,
leggendo il quotidiano di oggi ho visto la sua firma e mi sono ricordato di una promessa

fatta a me stesso da molto tempo.

Mi chiamo e sono un alcolista. Giovedì scorso ho festeggiato ufficialmente dieci anni di sobrietà, cioè di completa e serena astinenza dall'alcol, e oggi finalmente mi decido a scriverle per dirle grazie.

Lei, sul quotidiano del ... e del ... 19.., ha scritto due bellissimi (giudizio ovviamente... non imparziale) articoli sull'alcolismo e sui gruppi Alcolisti Anonimi e Al-Anon dei quali, come tanti, ignoravo del tutto l'esistenza (ricorda? titolo su 4-5 colonne accompagnato dal disegno di un omino in posizione fetale rinchiuso in una bottiglia).

Nel secondo articolo c'era un numero telefonico della città di L. Ho telefonato e mi hanno dato il numero di un amico della città di B. Ho telefonato e la sera successiva andavo alla mia prima riunione di un gruppo A.A.

Per oltre 16 mesi ho continuato a bere (sono un po' testone) soffrendo più di prima perché, a differenza di prima, ormai sapevo per certo che una via di uscita dall'alcolismo esisteva: me ne davano una concreta te-

stimonianza gli amici del gruppo, anche con la loro sola presenza alle riunioni.

Per mia fortuna, pur continuando a bere, ho continuato anche a frequentare il Gruppo. Finché è arrivato anche il mio momento magico e il ... 19..., alzandomi per andare a lavorare, ho "sentito" che, per quel giorno almeno, non avrei bevuto.

Così è stato per quel giorno e per tutti i successivi fino ad oggi.

Spesso, in seguito, mi sono domandato cosa sarei (e "se" sarei) oggi se allora non mi fossi imbattuto nel suo articolo.

Ho però una certezza: con il suo articolo lei è diventata lo strumento attraverso il quale io (e spero di non essere stato il solo) mi sono avvicinato ad A.A. ed ho risolto il mio problema con l'alcol.

Di questo le sono estremamente grato.

Quando giovedì ho festeggiato il mio compleanno c'erano alcuni amici del vecchio gruppo di B. (adesso a B. i gruppi A.A. sono diventati tre), c'erano gli amici del mio nuovo gruppo di M. (da più di un anno abbiamo

aperto un gruppo anche qui), c'erano quelli di altri gruppi vicini.

Insomma, eravamo in parecchi e soprattutto c'erano tre nuovi amici che sono sulla strada per arrivare al loro primo compleanno.

E nella mia mente, come negli anni passati, c'era un po' anche lei, perché fa parte di diritto dei miei compleanni, assieme all'omino in posizione fetale rinchiuso in una bottiglia.

Di cuore, grazie. Suo

Ignoro se questa lettera sia mai arrivata a destinazione ma spero di sì e, anche, che essa abbia fatto piacere a chi l'ha ricevuta; ma non è questa la cosa più importante.

L'importante per me è averla scritta, consapevole di fare una cosa dovuta.

In fondo, *anche per questo IO sono responsabile.*

Un alcolista anonimo lombardo

cosa è il gruppo?



Mi hanno domandato: cosa è “il gruppo”? Già, cosa è il “gruppo”? Io ci sono arrivato per un tramite: il solito tramite affettuoso della moglie, della moglie preoccupata dalla irascibilità, da una siesta pomeridiana prolungata, da altri cenni, o

istanze, più o meno percettibili. E, quando mi hanno detto del “gruppo”, ho reclamato, come tutti mi pare, per accettare, poi, con riserva, ponendo le eccezioni del caso, lasciandomi cioè, così dicevo, solo uno spazio, piccolo, per il bicchiere, più o

pronti al dibattito, disposti alla confessione, solleciti alla umiltà, preparati al peso delle colpe, credenti e non, laici e non, ma tutti, dopo due ore a recitare consapevoli - mani nelle mani - la preghiera della serenità.



meno spumeggiante, per un whisky, con - o senza - ghiaccio, per una grappa (forte e breve come un furioso - e non dimenticato - amore giovanile). E quando "giunsi" e trovai, attorno a un tavolo, meravigliandomi, uomini e donne attenti alla lettura,

Questo è "il gruppo"? No, non è ancora questo.

È il sorriso, la volontà, la tenacia, sono le storie di tutti, le malinconie, i propositi, le angosce, le lacrime sì, anche le lacrime. È quel perdersi, e quel ritrovarsi, nel "programma", nel "passo", nella "tradizione", quel parlare fra noi, quel dirci del primo bicchiere, del secondo, del terzo, quel raccontarci, con tanto compiacimento, dell'"anniversario" con i tramazzini, i dolci, la torta, l'aranciata, l'acqua minerale.

Vado al “gruppo”, sono del “gruppo”, lo dirò al “gruppo”, mi pentirò al “gruppo”, confesserò al “gruppo” la mia ira - stupida - e ricorderò con gli amici, vecchio alcolista narcisista, il piano-bar di un porto, gli occhi di una ragazza, le note del pianista. Non ci provo più Sam, stanne certo.

Mi bastano le caramelle, qualche coca-cola, il ritrovare una memoria che si era indeboli-

ta, l'alzarmi presto al mattino con la voglia, fortissima, di un buon caffè e dell'ascolto di una vecchia, lontana musica barocca. Anche questo è “il gruppo”.

Anche con queste voglie, con questi programmi, può nascere, crescere, espandersi “il gruppo”. Rimane solo un giorno - OGGI: anche questo, soprattutto questo, è “il gruppo”.

D.-Lazio

Non sempre ci siamo avvicinati
alla saggezza per mezzo
delle nostre virtù;
una nostra migliore conoscenza
affonda spesso le sue radici
nelle sofferenze
delle nostre precedenti follie.
Poiché questa è stata l'essenza
della nostra esperienza individuale,
essa è anche l'essenza
della nostra esperienza,
come Associazione.

da "Come la vede Bill"

I NOSTRI CONTI CORRENTI SONO:



— PER I NOSTRI CONTRIBUTI AD A.A.
N. 80224009

INTESTATO A:

ALCOLISTI ANONIMI - COMITATO AMMINISTRATIVO

VIA DI TORRE ROSSA, 35 - 00165 ROMA



— PER GLI ORDINI DI LETTERATURA
N. 72783004

INTESTATO A:

ALCOLISTI ANONIMI - COMITATO LETTERATURA

VIA DI TORRE ROSSA, 35 - 00165 ROMA

— PER GLI ABBONAMENTI A
«INSIEME IN A.A.»
N. 74028002



INTESTATO A:

ALCOLISTI ANONIMI - INSIEME IN A.A.

VIA DI TORRE ROSSA, 35 - 00165 ROMA

TEMI SU CUI RIFLETTERE

La letteratura di A.A., le riunioni di Gruppo, “Insieme”, tutto porta o aiuta a stare sulla linea del Programma, dal quale però ci allontanano ricorrenti forze negative, quali l’“altro” (pag. 35) presente prima, con evidenza, come sostanza alcolica, poi, in maniera più subdola, sotto forma di “risentimenti” (pag. 28) o di rimorsi, per quanto si è perso o non avuto (pag. 21), “lacci e laccioli” che ci legano al passato, prima che questo, secondo la promessa di A.A., passi da rimpianto a utile, memore esperienza.

Rimane essenziale il ritorno costante al 1° Passo (pag. 16) accettandolo in tutte le sue diverse implicazioni e durevoli conseguenze, approfittando di tutti gli aiuti che il Programma ci dona, dal Potere superiore (pag. 32) al Gruppo (pag. 42).

Passo dopo Passo si realizza la rinascita con la logica conseguenza del sentimento della gratitudine, che si manifesta anche attraverso la 7ª Tradizione (pag. 1), intesa non solo come contributo economico, ma anche come Servizio, come testimonianza orale o scritta.

Non mera gratitudine, ma gratitudine in azione, dando non qualcosa di nostro, ma qualcosa di noi, contribuendo, quando possibile, al benessere della Associazione, anche con le proprie capacità, le proprie attitudini e quando occorra con la propria professionalità.

Dal conseguente migliore sviluppo della Associazione, da una migliore immagine, nasce un processo di attrazione, che può coinvolgere anche i mass-media (pag. 39), senza diventare propaganda.

©NCLUDIAMO LA NOSTRA RIUNIONE

Signore concedimi la
* * * *Serenità*
di accettare le cose che
non posso cambiare
il *Coraggio* * * *
di cambiare quelle che
posso
la *Saggezza* * * *
di conoscerne la *differenza*

I DODICI PASSI DI A.A.

1. Noi abbiamo ammesso la nostra impotenza di fronte all'alcool e che le nostre vite erano divenute incontrollabili.
2. Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi avrebbe potuto riportarci alla ragione.
3. Abbiamo preso la decisione di affidare la nostra volontà e le nostre vite alla cura di Dio *come noi potremmo concepirLo.*
4. Abbiamo fatto un inventario morale profondo e senza paura di noi stessi.
5. Abbiamo ammesso di fronte a Dio, a noi stessi e a un altro essere umano, la natura esatta dei nostri torti.
6. Eravamo completamente pronti ad accettare che Dio eliminasse tutti questi difetti di carattere.
7. Gli abbiamo chiesto umilmente di eliminare le nostre deficienze.
8. Abbiamo fatto un elenco di tutte le persone che abbiamo leso e abbiamo deciso di fare ammenda verso tutte loro.
9. Abbiamo fatto direttamente ammenda verso tali persone, laddove possibile, tranne quando, così facendo, avremmo potuto recare danno a loro oppure ad altri.
10. Abbiamo continuato a fare l'inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo subito ammesso.
11. Abbiamo cercato, attraverso la preghiera e la meditazione, di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio *come noi potremmo concepirLo.* pregando solo di farci conoscere la Sua volontà nei nostri riguardi e darci la forza di eseguirla.
12. Avendo ottenuto un risveglio spirituale come risultato di questi passi, abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio agli alcolisti e di mettere in pratica questi principi in tutte le nostre attività.

**io sono responsabile...
quando qualcuno, ovunque,
chiede aiuto, io voglio
che la mano di A.A. sia sempre presente
e per questo: io sono responsabile**

Bill

LE 12 TRADIZIONI DI A.A.

1. Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo; il recupero personale dipende dalla unità di A.A..
2. Per il fine del nostro gruppo non esiste che una sola autorità ultima: un Dio di amore, comunque Egli possa manifestarsi nella coscienza del nostro gruppo. I nostri capi non sono altro che dei servitori di fiducia: essi non governano.
3. L'unico requisito per essere membro di A.A. è il desiderio di smettere di bere.
4. Ogni gruppo dovrebbe essere autonomo tranne che per le questioni riguardanti altri gruppi oppure A.A. nel suo insieme.
5. Ogni gruppo non ha che un solo scopo primario: trasmettere il suo messaggio all'alcolista che soffre ancora.
6. Un gruppo di A.A. non dovrebbe mai avallare, finanziare o prestare il nome di A.A. ad alcuna istituzione simile o organizzazione esterna, per evitare che problemi di denaro, di proprietà e di prestigio possano distrarci dal nostro scopo primario.
7. Ogni gruppo A.A. dovrebbe mantenersi completamente da solo, rifiutando contributi esterni.
8. Alcolisti Anonimi dovrebbe rimanere per sempre non professionale, ma i nostri centri di servizio potranno assumere degli impiegati appositi.
9. A.A., come tale, non dovrebbe mai essere organizzata; ma noi possiamo costituire dei consigli di servizio o comitati, direttamente responsabili verso coloro che essi servono.
10. Alcolisti Anonimi non ha opinioni su questioni esterne; di conseguenza il nome di A.A. non dovrebbe mai essere coinvolto in pubbliche controversie.
11. La politica delle nostre relazioni pubbliche è basata sull'attrazione più che sulla propaganda; noi abbiamo bisogno di conservare sempre l'anonimato personale a livello di stampa, radio e filmati.
12. L'anonimato è la base spirituale di tutte le nostre tradizioni, che sempre ci ricorda di porre i principi al di sopra delle singole personalità.

INSIEME

In A.A.

Direzione, Redazione, Amministrazione
Via di Torre Rossa, 35 (sc. B - int. 1b) - 00165 Roma - Tel. 663.66.29
c/c n. 74028002

Direttore Responsabile: Bruno Dario

Registrazione Tribunale di Roma n. 60/82 del 13/2/82
Periodico di proprietà dell'Associazione «A.A. Alcolisti Anonimi»,
ceduto prevalentemente ai propri associati

Fotocomposizione e stampa: Tipografia I.B. - Via Giuseppe Boffito, 24 - 00166 Roma
Telefono e Fax 06/309.69.32

sommario

- 1 Tribuna aperta: 7^a Tradizione
- 10 Spendere per vivere, F.-Emilia Romagna
- 13 L'esempio di G., A.A.-Marche
- 16 Il Primo Passo continua..., F.-Piemonte-Valle d'Aosta
- 21 Una vita persa e ritrovata, R.-Lazio
- 28 I risentimenti, da una conferenza di John Dee
- 32 Dio d'amore, A. alcolista
- 35 Io e l'altro, A.-Friuli-Venezia Giulia
- 39 Ad un'amica giornalista, un alcolista anonimo lombardo
- 42 Cosa è il gruppo?, D.-Lazio